

山 口 大 学

保健管理センター便り

平成 27 年 1 月 10 日 発行 (240 号)

山口大学保健管理センター (電話) 083-933-5160



★今月のワンポイント ヘルス アドバイス★

あ、その咳、そのくしゃみ、「咳エチケット」守っていますか？

マスクをしないで咳やくしゃみをする時、目には見えなくても小さな唾の飛沫(しぶき)が 2m 程度飛び散ると言われています。インフルエンザや風邪などのウイルスは、飛沫と一緒に放出されるため、近くにいた人がそのウイルスを口や鼻から吸い込むことによって感染が広がってしまいます。「咳エチケット」は、そのような感染拡大を防ぐためのマナーです。咳やくしゃみが出る時は、一人一人が以下のような咳エチケットを守りましょう！

★咳やくしゃみの時はティッシュなどで口と鼻を覆い、周囲の人から顔をそむける。

★鼻水・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる。

★咳をしている時はマスクを着用。使用後のマスクは放置せずゴミ箱に捨てる。

(マスクは鼻と口を覆い、隙間がないようにしましょう。)

∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

地区	診察時間	月	火	水	木	金
山口地区	9:30~12:30	奥屋	奥屋・平田	奥屋	山本	山本
	14:00~17:00	森本				森本
常盤地区	9:30~12:30	山本	—	山本	—	—
	14:00~17:00	—	山本	—	奥屋(16時半~)	奥屋
小串地区	14:00~17:00	山本(16時~)	森本	森本	森本	山本(16時~)

- 12月より担当医師、診療体制が変更になっています。ご注意ください。
- 各地区保健管理センターの利用時間は 9:00~17:00 です。保健師、看護師も相談や応急処置をします(12:30~13:30はお昼休みですが、測定器の利用は可能です)。
- 山口地区では岸田華奈先生(臨床心理士)のカウンセリングも実施しています(要予約)。
- 各地区で精神科医師による心の健康相談を実施しています(要予約)。相談時間や予約状況は、直接来室されるか、電話またはメールでお問い合わせください。

災害・障害・疾病予防+健康・夢・野望
**生活リスクマネジメント・
 チャンスマネジメント思考
 のすすめ**

保健管理センター

准教授 森本宏志

●人生の夢や希望と「不確実性」

人間が生まれてから死ぬまで、人生の節目ばかりではなく、日々の生活においても様々なリスクやチャンスに遭遇します。

リスクもチャンスも「不確実性」という概念でまとめることができますが、変化の激しい現代社会を生き抜き、夢や希望を実現していくためには、「確実性」ばかりでなく、この「不確実性」を正面から取り扱う「リスクマネジメント」の考え方を身に付けることが重要になってきています。

●「生活リスクマネジメント」思考

「リスクマネジメント」というと、大きな組織レベルの話であって、個人とは関係ないというような印象を持たれている方もおられるかと思います。しかし「不確実性」は組織だけの問題ではなく、個人にも不可避な問題であることは自明の理であり、個人の生活での「不確実性」を直視するリスクマネジメントの思考を身に着けることは個人にとっても有意義なことでしょう。

「生活リスクマネジメント」という言葉は、個人レベルの「リスクマネジメント」の必要性を想起させてくれます¹⁾。

これをキーワードに、学生・職員ひとりひとりがリスクマネジメントの「主体」として、自らの生活に関わる様々なリスク(自然災害、事故(交通・製品・食品・医療その他のサービス)、病気、犯罪等)について関心を持ち、それに対する備えを考える習慣を身につけていくとよいと思われま

●「リスク」は「チャンス」?

従来、リスクというと「起こってほしくない結果が起こる可能性」ということを連想してしまいがちでした。

しかし、最近ではJIS Q31000(ISO31000)にも示されるように、リスクを「目的に対する不確かさの影響」と定義し、好ましくない影響だけでなく、好ましい影響の可能性、つまり「チャンス」を含めた「不確実性」として捉えようとする考え方が global standard となりつつあります。

もともと、従来でも、「虎穴に入らずんば虎子を得ず」、「No pain, No gain.」、「No risk, No return.」といった言葉はありましたが。

いずれにせよ、自分の強み弱みを踏まえリスクを「脅威(threat)」として捉えるだけでなく、「機会(opportunity)」としても評価し、トータルとして成長に結びつけてしまおうということです(SWOT分析)。

例えば、日本人が15歳以降65歳までに新たに聴覚障害をきたすリスクは約10%と推定され²⁾、そのリスクが現実化すれば学業や仕事において重要なコミュニケーションにおいて、まわりの人には「みえない」障害を負うことになる可能性があります。

この脅威にどう備え、更にはチャンスにするか。例えば、Steve Jobsの"Stay hungry, stay foolish."の言葉にならい、やや突拍子もない「1億人の手話構想」というような対策(夢?野望?)をぶちあげ、その実現に努めるのも面白いでしょう。(山口は長州ファイブの一人で日本に手話を紹介した日本の工業の父、山尾庸三の出身地ですし。)

参考文献等

1) 奈良由美子,「生活リスクマネジメント」、放送大学教育振興会,2011

2) JapanTrak2012,日本補聴器工業会,2012

運動習慣について

保健管理センター
保健師 中原敦子

●運動習慣とは？

運動習慣の定義については、意外と知られていないのではないかと思います。国民健康栄養調査では「1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者」とされており、調査が続けてこられました。平成24年度の運動習慣については、以下の結果が報告されています。(図1. 図2 国民健康栄養調査より) 運動習慣のある者の割合は、男性36.1%、女性28.2%であり、前年と比べて、男女ともあまり変化はありませんでした。年齢階級別にみると、男性30~40歳代では2割程度にとどまり、女性の20~40歳代では2割を下回っており、若い世代の運動習慣が少ないことがわかります。

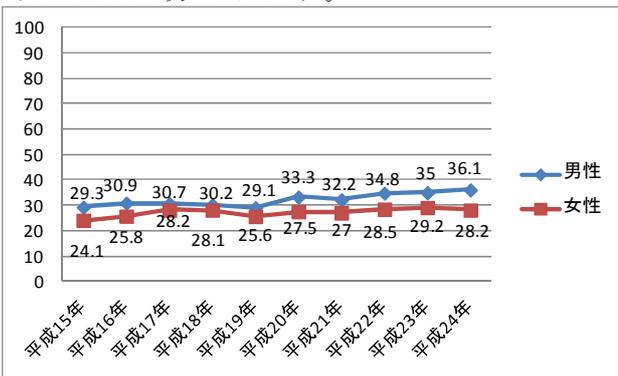


図1. 運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)

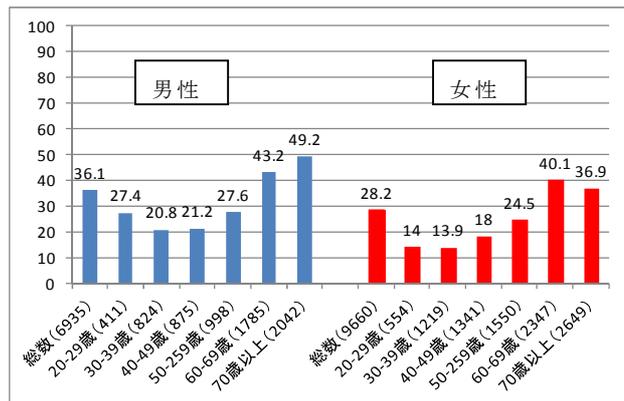


図2. 運動習慣のある者の割合 (20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)

●運動習慣はなぜ必要？

運動してもそれほどエネルギーを消費するわけではないのに、なぜ運動習慣が必要なのでしょう？

人間の体で最もエネルギーを消費するのは筋肉です。運動をすれば筋肉が増え基礎代謝が高まってメタボリック症候群(内臓脂肪症候群)を予防する、太りにくい体をつくることができます。筋肉の量は20歳ごろを頂点にだんだん減っていき、それにともない基礎代謝も下がりますが、運動を続けていれば筋肉の量は減らず、場合によっては増やすこともできます。

また、運動するだけで、骨に負荷がかかり骨形成を促進し、さらに屋外で運動すれば、日光を浴びることでビタミンDが活性化されカルシウムの吸収が良くなり骨粗鬆症の防止にもなります。それ故、若いうちから運動習慣を身につけておくことが必要なのです。最近若い女性でもダイエットなどの影響で栄養バランスが偏り、骨がもろくなっていることもあるようです。ダイエットするなら食事だけでなく運動を取り入れて健康的にやせましょう！



●運動習慣は心の健康にも有効！

運動はダイエットや生活習慣病の予防・改善に効果があるだけではありません。

運動したらストレス解消になったという経験を持つ人も多いのではないのでしょうか？海外の多くの研究から、適度な運動がうつ病患者さんにより影響を及ぼすことも分かってきているようです。もちろん、やりたくないことをしたり無理をしたりしては心の健康には逆効果なので、楽しみながら、無理なく続けることができる運動が適しています。自分の体力や運動経験、時間的・経済的余裕などを考慮して自分に合う運動を見つけましょう！

お知らせのページ

●平成27年度学生定期健康診断について

平成27年度学生定期健康診断の日程は以下の通りです。山口地区は2月中旬、常盤・小串地区は4月以降に、各学部の掲示板に詳しい日程を掲載します。また保健管理センターホームページにも掲載しますので、各自で該当する日時を確認してください。

地区名	健康診断実施期間
山口地区 (8日間)	4月9日(木)～20日(月) (土日を除く、20日は午前のみ)
常盤地区 (3日間)	4月22日(水)～24日(金)
小串地区 (2日間)	5月11日(月)～12日(火)

この健康診断を全項目受診していないと、平成27年度中は保健管理センターからの健康診断証明書(就職、進学、奨学金申請、介護・教育実習等に必要)の発行はできません。また、保健管理センターが実施する特別健康診断(クラブ活動の合宿・大会前健診、学長杯駅伝前健診、スポーツ実習前健診、組み換えDNA実験従事者健診等)を受けることもできません。自分自身の健康状態を知る大事な機会ですので、必ず受診しましょう。

なお、該当日時の都合が悪い場合は、健康診

断実施期間内であれば受診枠の変更は可能です。事前連絡は不要ですが、性別の区分に従って受診してください。ただし、他地区での受診を希望する場合には、所定の手続きが必要となるため、あらかじめ自分の所属する地区の保健管理センターまでご相談ください。

●平成26年度健康診断証明書について

平成26年度の健康診断証明書は、3月31日(火)で発行終了します。就職活動等で必要な方は、早めに申し込みましょう。

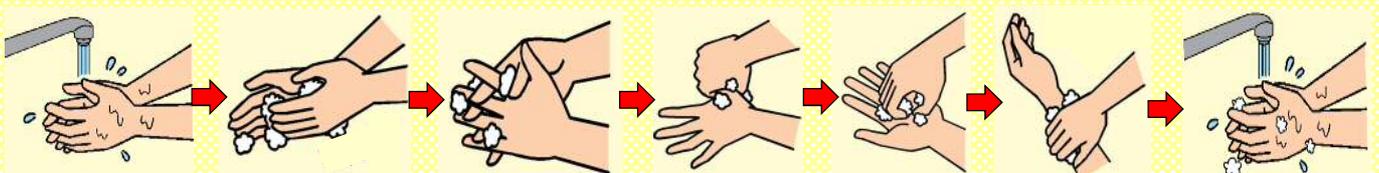
●職員健診結果の提出はお済みですか？

学外医療機関で健診を受診された教職員の方で、今年度の結果をまだ提出されていない場合は、速やかに結果(写し)を各地区の担当窓口へ提出してください。(ただし、文部科学省共済組合の人間ドックを受診された方で、申し込み時に事業主への結果提出に同意している方は、個別の提出は不要です。)

また、職員定期健康診断で「要精査」または「要医療」の総合判定を受け取られた方は、疾病の早期発見・早期治療と健康の保持・増進のために、医療機関を受診しましょう。

手を洗いましょう！

手洗いは、感染症予防の基本です。冬に流行するインフルエンザウイルスやノロウイルスなどは接触感染するため、ウイルスが付いたもの(手やドアノブ、便座、スイッチなど)に触れ、更にその手で鼻や口を触れることによってウイルスが体内に入ってしまう。手は、どんなに気を付けていても毎日いろんな物に触れています。以下の方法でしっかり洗い、感染症を防ぎましょう。



①流水で流す ②手の平、指の腹、手の甲、指の背を洗う ③指の間を洗う ④親指を洗う ⑤指先を洗う ⑥手首を洗う ⑦流水で流す

手を洗った後は、清潔なタオルやハンカチで拭きましょう。また、アルコールの手指消毒薬を使用する場合、手が濡れているとアルコール濃度が薄まり、十分な効果が得られません。乾いた手に使い、使用後は乾くまで丁寧に擦り込みましょう。